Soc més que pare o mare • El somni del mestre Benaiges es fa realitat • Parlem d'infertilitat amb Maria Climent i Míriam Aguilar • Begudes refrescants • 6-7-2024

# Criatures

MARIA SUBIRANA

lanzarotecaliente.com

## PER ON COMENÇO

**ESTEL SOLÉ, actriu i escriptora**

# Soc un avió que travessa una zona de turbulències

**Fa uns mesos que soc un avió que travessa una zona de turbulències.** El cinturó de seguretat ja no garanteix cap estabilitat i a estones em manca l'aire malgrat que algú em va col·locar la màscara d'oxigen quan van començar els sotracs. La fotografia de la família de quatre que va començar-se a dibuixar ara fa vuit anys, amb el naixement del meu primer fill, ha pres una nova forma. Podria dir que el retrat familiar s'ha esguerrat, perquè a ulls del món tal vegada és així, però em resisteixo a expressar-ho en aquests termes. El nom, a vegades, sí que fa la cosa, així que el que dic és: ara soc una mare divorciada i la meva família ha mudat de pell, s'ha reinventat.

**De la mateixa manera que ningú et prepara per ser mare, tampoc ningú et prepara per a un divorci.** Quan et divorcies, el primer que penses és: què passarà amb les nostres criatures? Com els ho direm? Com s'ho prendran? La tristesa és un pantà enllotat que se t'empassa. Procures aferrar-te a la consigna positiva que defensa que allargar un matrimoni només per no desdibuixar la família i per fer feliços els fills és un error. Et convences que malgrat que faci por, malgrat que sentis que l'avió comença a trontollar, ja no pots fer camí enrere, i menys per no fer-los patir. Tot vola pels aires: l'amor, la seguretat, la logística familiar, la fortalesa, la il·lusió, la llar... I de sobte, eixordat per l'explosió d'una bomba, et trobes al mig de les runes de la teva pròpia vida tal com la coneixies feia 24 hores. Empolsegada, amb la metralla perforant-te ànima i carn, proves de reconstruir-te recollint les peces de la teva identitat d'entre els vestigis del que era la teva família.

**Estàs devastada, voldries hivernar durant set anys,** necessitaries demanar vacances per reorganitzar el caos i ser la mare forta i estoica que sempre has lluitat per ser, però no pots ser mare, perquè no et sents ni persona. I allà, al fons de l'enderroc, els ulls càndids i amorosos de les teves criatures et reclamen. Falseges una seguretat que els faci entendre que tot va bé, que no han de patir per res, perquè tu seràs allà per continuar donant-los tot l'amor del món, mentre per dins et demanes com recoi t'ho faràs per tirar endavant. La culpa que t'acompanya des del dia que vas parir el primer fill es fa grossa com el monstre del pitjor malson de les teves criatures.

**Amb el suport d'amics i amigues, vas tirant endavant** i penses en totes les dones que ja han passat per aquesta situació i de la seva força en fas un estendard. Hi ha dies que dones permís a les criatures per mirar la tele, saltant-te tots els teus preceptes educatius, només per tenir cinc minuts per tancar-te a plorar d'amagat a l'habitació. Com es cuida bé i s'educa bé els fills quan no tens esma ni de cuidar-te a tu mateixa? Aprens a combatre el dolor de no veure'ls durant massa dies, aprens a fer torniquets emocionals per no desmuntar-te davant d'ells, però alhora et permets ser vulnerable i els dius "Avui la mare està trista".

**Et fan perdre els nervis, sí, però també et demostren que són els teus aliats**, que s'han tornat més responsables i empàtics. Et promets que no els malcriaràs per ser la preferida; has de continuar posant límits i normes malgrat que tot ha volat pels aires. I a poc a poc, sense ni saber ben bé com, t'adones que has tret paciència de sota les pedres, que has fet un màster en supervivència, que has sabut donar-los amor, escolta i cures encara que et sentissis refotudament sola i perduda. I, els dies bons, fins i tot et permets felicitar-te i et sembla sentir una veu interior que diu que, tal vegada, ara potser ets millor mare.

**Soc un avió que travessa una zona de turbulències** i viatjo amb les meves criatures a dins, però paguen la pena els sotracs, perquè el destí final és un nou paradís.

IRENE GUTIÉRREZ

**DIRECTORA**
Esther Vera

**DIRECTORA DEL CRIATURES**
Lara Bonilla

**COORDINACIÓ**
Elisabet Escriche

**DIRECTORA D'ART**
Cristina Córdoba

**EDITORA GRÀFICA**
Ruth Marigot

**LLENGUA**
Pau Domènech

■ ARA
C/ Peu de la Creu, 5-9.
08001 Barcelona
Correu electrònic:
criatures@ara.cat

Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

# La meva filla es toca. Per què ho fa?

**Bàrbara Julbe**_ Al sofà de casa, al seient del darrere del cotxe, amagat sota una manta al llit... Si veus que el teu fill, d'entre quatre i cinc anys, s'està tocant els genitals de manera rítmica, hi ha qui pot pensar que el que està fent és *masturbar-se* com els adults ho coneixem. Doncs no. El que l'ha portat a acostar-se les mans a la vulva o el penis és, simplement, el plaer, les ganes de descobrir... Els éssers humans són curiosos per naturalesa, una qualitat innata que tenim des de petits.

Millor fugir dels alarmismes, no obsessionar-se i mantenir la calma, perquè s'està coneixent i explorant el propi cos. Elena Crespi, psicòloga i sexòloga, afirma que a aquesta edat, a més, no es fa com un "acte conscient d'«em donaré plaer genital amb finalitat orgànica»", sinó que l'infant nota que fer-se aquests tocaments li provoca unes "pessigolles agradables". En definitiva, és una conducta "natural i saludable".

GETTY

## A QUI INCOMODA REALMENT?

Encara que es toqui envoltat de gent a casa o al cotxe, aquest és un cercle d'intimitat per a la criatura. I, en realitat, si ho fa allà és que s'hi sent molt còmode, fins al punt que no veu diferent tocar-se els genitals a tocar-se altres parts del cos com ara l'orella o la panxa. A qui realment sorprèn aquesta conducta és a l'adult. "En primer lloc, ens podem plantejar per què ens violenta tant. I, després, valorar si val la pena dir-li alguna cosa", proposa aquesta experta. "Ara bé, si ho fa durant el dinar de Nadal, això ja ens incomodarà més...", admet. En aquest cas, Crespi recomana establir "certes normes", pel fet de viure en societat, similars a d'altres com les de "no ens aixecarem de la taula mentre mengem, farem servir coberts a l'hora dels àpats..." "També podem proposar-li que ho faci en un espai més íntim. Així es concentrarà millor". Però, tot plegat, amb cordialitat. "Bon to, amor i amabilitat. Animo l'adult a veure-ho i a dir-ho amb naturalitat, perquè aquest és el missatge que li enviarem a la criatura".

## A CADA EDAT, UN TOCAMENT

Hi ha diferents tipus de tocaments, depenent de l'edat: el de saber com soc, el de com funciono, el de benestar, el de plaer i, finalment, el de masturbació, que es dona en l'adolescència. Els infants solen tocar-se quan estan avorrits, a l'hora d'anar a dormir o en èpoques de més estrès. Des de molt petits ja s'estimulen amb joguines, peluixos o altres objectes; cap als dos anys i mig o més fan servir la seva pròpia mà per tocar-se, i és a partir dels cinc o sis anys que sol disminuir la freqüència (després, si ho fan, serà en la intimitat de l'habitació o al lavabo).

Renyar l'infant, reprimir-lo, sancionar-lo, procurar eliminar la conducta, fer comentaris despectius o enfadar-se no portarà enlloc. Tampoc dir-li que són coses lletges ni brutes. "Tot plegat contribueix a fer que visquem malament la situació i, de retruc, la sexualitat", subratlla Crespi, autora, entre altres llibres, de *Parlem de sexe a casa* (Eumo Editorial). En casos de nens amb tocaments compulsius, podria ser senyal d'ansietat o angoixa, i caldrà esbrinar què li pot estar passant.

## SI EL RENYEM, COM L'AFECTARÀ EN EL FUTUR?

Una mala gestió pot comportar complicacions sexuals en l'infant quan sigui adult: no conèixer-se el cos o sentir molta vergonya de la pròpia sexualitat en són algunes. Així ho assegura Crespi. "En un moment de descobriment del propi cos, si algú et diu que no, el teu cervell es bloqueja i el primer que pensa és «Però si jo m'ho passava bé...» i «Si em miren amb mala cara, és que hi ha alguna cosa de dolent». El que aporta plaer, socialment, se'ns diu que està mal fet".

En el cas de les nenes, a més, segons aquesta experta, hi ha un greuge encara més evident. "El penis és més visible anatòmicament i tocar-se'l no està tan censurat. La vulva, en canvi, queda més amagada que el penis, i poca gent parla de la masturbació femenina".

**Necessites respostes? Fes-nos arribar els teus dubtes a criatures@ara.cat o a través de les nostres xarxes socials:**

**@Criatures_cat** **@Criatures_cat** **@criatures**

# Fill meu, deixa'm en pau (una estona)

## El primer pas perquè pares i mares tinguin temps per a ells mateixos és que els infants ho entenguin

**Marc Serrano i Òssul** _ Encara que la parentalitat (sobretot al principi) ompli les 24 hores del dia, una mateixa, un mateix, continua existint, i mereix i necessita cuidar-se. Això vol dir poder estar sol i, també, junts (en parella, sense canalla) de tant en tant. Afegint el temps que els pares haurien de destinar a les criatures que han dut al món segons els nous models de criança, la nostra manera d'entendre el *jo* (l'individu adult) ara i aquí planteja aquest problema tan del segle XXI i tan del Primer Món, un dilema que els nostres avis o gent d'altres indrets del món no entendrien. No només el progenitor té aquesta *necessitat* de soledat i d'una mínima intimitat conjugal, sinó que també vol que els fills entenguin aquest *dret* dels pares a voler, de vegades, gaudir de moments en què cultiven interessos individuals o fan coses d'ells dos, no de família; el *dret* a mantenir un entorn i una agenda que no tinguin a veure, per força, amb el monotema. Ni que sigui per agafar forces per tornar-s'hi a posar.

"Educar vol temps, implica dedicació i certa intensitat en els moments d'ensenyar coses concretes. També requereix temps per gaudir-ne junts pares i fills: jugar junts, per exemple, és indispensable per cultivar una relació de complicitat i confiança. Ara bé, a vegades, els pares necessiten temps per a ells, sols o en parella, per descansar, per desconnectar i per gaudir d'altres coses més enllà del seu paper de fer de pares. És legítim que procurin trobar-lo i, a més, forma part del fet d'educar els fills, ensenyar-los a respectar aquest temps", afirma l'educadora, sociòloga i orientadora familiar Alba Castellví, que acaba de publicar *Els hàbits que els faran feliços* (Angle).

Hi coincideix la psicòloga clínica i terapeuta familiar i de parella Teresa Moratalla, secretària del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC) i coautora, entre d'altres, de *Las parejas interculturales* (Morata).

**"Els pares necessiten temps per a ells, sols o en parella, per descansar i per gaudir d'altre coses", afirma Alba Castellví**

"Que vulguem temps per a nosaltres no és només absolutament legítim; també és normal. Les persones necessitem tenir espais propis i individuals per poder-nos desenvolupar i per poder, d'alguna manera, realitzar-nos de manera adequada. És a dir, som éssers que viuen en comunitat i en parella, però, també, les persones necessitem els nostres petits espais o poder fer les nostres coses, el que ens ve de gust, relaxar-nos, fer les coses que ens agraden, etc.", sosté.

Quan eduquem d'una manera atabalada, amb inquietud, amb angoixa –remarca Moratalla–, transmetem intranquil·litat als nanos. "Per això, és important que tinguem espais per a nosaltres: hem de poder tenir espais per relaxar-nos, per poder fer les nostres coses, per poder fer les altres coses bé. És a dir, abans de tot, s'és individu, s'és persona. Si tu no estàs bé com a persona, difícilment estaràs bé com a parella i com a pare", afegeix.

### DIR-HO ALS FILLS

El primer pas perquè aquest temps per a un mateix i per a la parella existeixi realment i s'alterni amb la vida familiar sense drames és que els infants entenguin que els pares el necessiten. Castellví recomana dir-los-ho "amb totes les lletres" a partir dels set anys i que, mentre siguin petits, "mirem de fer la nostra de tant en tant sense donar tantes explicacions". Apunta la clau per sortir-se'n: "Explicant el perquè i deixant ben clar que això no és perquè ens sobrin, perquè no els vulguem prou, sinó que ens agrada o ens convé, de vegades, estar per altres coses i altres persones amb qui compartim coses en què els nens no tenen cabuda, perquè la nostra vida també està feta d'això". I recomana fer-los veure que ells també volen espais propis sense que els grans hi intervinguin.

Quan són més petits, però, no val la pena escarrassar-s'hi gaire perquè no ho entendran; salvant les enormes distàncies, els processos dels fills per guanyar autonomia i dels pares per recuperar-ne són lents, paral·lels i simultanis, considera la psicòloga. "Els nanos no entenen que vulguem temps per a nosaltres perquè aquest concepte, per a ells, no hi és. Sobretot quan són petits, els nens, en el seu desenvo-

lupament, són ells, el centre del món; forma part de les seves etapes del desenvolupament. Fins que no són força grans, no s'adonen que, d'alguna manera, els altres existeixen. Per tant, ells demanen, demanen, i nosaltres hem d'ajudar-los a ser més autònoms, i hem de poder tenir, també, els nostres espais; és a dir, és un procés que passa als fills i passa als pares. A mesura que van creixent, ells van aprenent a estar més sols, i nosaltres, a tenir els nostres espais".

Ara bé, la necessitat de soledat i intimitat no és, només, cosa dels pares: els fills també en voldran ben aviat, i aquests moments d'introspecció els permetran, assegura Castellví, activar "processos interns" que els ajudaran a integrar certes experiències viscudes, a memoritzar, a imaginar, a tranquil·litzar-se després d'una enrabiada. La voluntat de soledat ja pot aparèixer en infants de tres o quatre anys, tot i que sorgeix, sobretot, a mesura que es fan més grans. "També hi ha nens que no l'experimenten gairebé mai, sinó que els agrada molt la companyia", afegeix l'orientadora familiar. Les ganes de passar temps sols ells mateixos poden ajudar els progenitors a fer entendre als infants, amb mà esquerra, que els pares també volen gaudir d'estones semblants.

**"La demanda que es fa és que els pares han de ser-hi 24 hores, a tota hora, és molt exigent", constata Moratalla**

### CANVI EN L'ADOLESCÈNCIA

Unes ganes d'allunyar-se dels pares que, quan arribi l'adolescència, esclataran definitivament: "A mesura que tenen més activitats amb els de la seva edat, els passa a importar més el món exterior que el món de dintre de la família", comenta Teresa Moratalla, que adverteix que això no fa que ens entenguin millor. "De cap manera. Els fills reclamen i demanen que et volen quan ells volen i quan ells et necessiten. I és tasca, també, del rol de pares fer-los comprendre que tots tenim les nostres necessitats, i que, d'alguna manera, tots hem de poder tenir el nostre espai".

Amb tacte –i, si cal, amb ajuda–, cal que el *jo* perduri i cal, a més, que el *tots dos* pervisqui per mantenir encesa la flama de la parella quan la criança xucla (quasi) tot el temps. "Actualment, hi ha una gran exigència social. La demanda que es fa és que els pares han de ser-hi 24 hores, a tota hora, tot el que vulguin, el que necessitin. És molt exigent, tal com es planteja avui dia, la parentalitat. Més ara: si un no fa un lloc a la parella, la parella es dilueix amb la paternitat. Hi ha un moment en què, pràcticament, només es fa el rol de pares, no es fa el de parella. Llavors, com mantenir-ho? Com fer-ho? Buscant els espais". Un fet que Alba Castellví deixa clar que no és impossible: "Les parelles que venen a la meva consulta a vegades es lamenten que han acabat relacionant-se entre ells com a pares dels seus fills i ja no com a parella, i que així senten que han perdut una part valuosa de la que podria ser la seva experiència vital. Però això, si bé en part és inevitable, no ho és del tot". Toca, doncs, trobar una hora a la setmana, un dia al mes, i establir una dolça rutina.

## Cinc claus per tenir temps per a nosaltres

L'educadora, sociòloga i orientadora familiar Alba Castellví recomana als pares que facin aquestes cinc coses perquè trobar estones per a la vida personal i per a la vida de parella no sigui cap quimera, sinó un fet, una realitat.

**1**

"Explicar bé què necessitem i per què, deixant clar que no estar per ells no vol dir que ens facin nosa, sinó que volem estar per altres coses"

**2**

"Fer la nostra estant a prop seu, explicant que cadascú estarà per les seves coses sense interactuar si no és urgent"

**3**

"Utilitzar un rellotge de sorra on vegin el temps que han d'esperar sense la nostra atenció"

**4**

"Buscar moments especials per compartir amb la parella sense la presència dels fills, encara que sigui una hora cada setmana"

**5**

"No sentir-nos culpables per no dedicar tot el nostre temps als nostres fills"

# Maria Climent i Míriam Aguilar

**AUTORES DE 'MAI ÉS UNA PARAULA MOLT LLETJA. UNA HISTÒRIA D'INFERTILITAT' I '¿Y AHORA QUÉ? UNA REFLEXIÓN SOBRE LA NO MATERNIDAD POR CIRCUNSTANCIAS'**

# "No pots oblidar que has estat anys intentant ser mare"

**Lara Bonilla Moya** _ Adonar-se que no hi havia res escrit sobre la infertilitat –o que hi havia molt poca cosa– és el que va moure la Maria Climent i la Míriam Aguilar a visibilitzar les seves històries d'infertilitat. L'escriptora i traductora Maria Climent acaba de publicar *'Mai' és una paraula molt lletja* (Ara Llibres), en què relata la seva llarga travessia fins a arribar a la maternitat després de set anys i múltiples tractaments de reproducció assistida que van culminar amb el naixement de la seva filla. Però les històries d'infertilitat no sempre acaben amb un nadó als braços, i aquesta realitat molt menys visible també existeix i és la que reivindica Míriam Aguilar des del seu activisme a les xarxes, que ara s'ha traduït també en un llibre: *¿Y ahorá qué?* (Koan).

Totes dues contribueixen a trencar tabús, i els seus llibres també serveixen per acompanyar altres dones. Les hem ajuntat per parlar d'infertilitat.

**Quan mireu enrere, què ha sigut el més difícil de tot el procés que heu viscut?**

**Míriam Aguilar:** Per a mi, van ser els anys que vaig estar intentant ser mare. Van ser els anys en què em vaig sentir més sola, més jutjada, més pressionada i més trista. Hi va haver un moment en què ja vaig començar a connectar una mica més amb mi mateixa i amb els meus límits, perquè tot t'empeny a seguir i seguir... Fins que un dia em vaig escoltar i em vaig dir que no volia fer res més perquè sentia que tot el que jo volia fer ja ho havia fet i volia donar-me l'oportunitat de veure com és no ser mare després d'haver-ho desitjat.

**Maria Climent:** Són moltes coses però potser les decepcions, els disgustos monumentals que t'emportes després de cada negatiu en un procés de reproducció assistida.

**Les dues dieu que us heu sentit soles. Com podem acompanyar la infertilitat?**

**M.C.:** Jo crec que se n'ha de parlar, i possiblement l'Estat també podria fer alguna cosa perquè partim del problema que a partir dels 35 anys la fertilitat d'una dona decau però les condicions que hi ha a la nostra societat per tenir una vida estable abans dels 35 anys són molt complicades, i això està endarrerint la maternitat. Els governs han de deixar d'ignorar aquest problema. Tenim taxes de natalitat baixíssimes i a la vegada moltes dones en edat fèrtil volen ser mare i no poden. Quina paradoxa és aquesta?

**"Tenim taxes de natalitat baixíssimes i a la vegada moltes dones en edat fèrtil volen ser mare i no poden"**

**M.A.:** Estem tractant la infertilitat com un problema individual i és un problema social, col·lectiu. La forma d'acompanyar és molt complicada, perquè hem de tenir en compte també que a moltes dones que estan en aquests processos els costa expressar-ho perquè, quan s'expressen, de seguida reben el judici o els consells que no han demanat. Llavors hi ha d'haver un equilibri entre nosaltres, com a dones: obrir-nos i treure'ns aquesta vergonya de no poder ser mares i que la societat entengui que es pot acompanyar simplement escoltant.

**En els vostres casos, en tots dos, la infertilitat era d'origen desconegut. No saber la causa ho fa més dolorós o més difícil d'acceptar?**

**M.C.:** Jo crec que sí. A mi m'hauria agradat que m'haguessin dit "Mira, fas trombosis, pren-te una pastilla i ja no en faràs". Però no saber-ho és un intent darrere l'altre i vas a cegues. I llavors penses "Si no tinc cap problema, què tinc? Mala sort?"

**M.A.:** Està molt bé que et diguin que no tens res perquè vol dir que estàs sana, però, alhora, també volia, com la Maria, que em donessin un motiu per poder trobar una solució. És frustrant perquè, com diu ella, llavors per què és? Mala sort? I et fa sentir desgraciada: les altres poden però jo no puc.

**Maria, el teu procés va ser en dues etapes i en dues clíniques diferents. En la primera va fer sis inseminacions artificials i una fecundació *in vitro*, que no van funcionar, i llavors vas decidir fer una aturada i canviar de clínica. Com va ser la vostra relació amb les clíniques de reproducció assistida?**

**M.C.:** La noia de recepció és qui més calidesa em donava. En tot el procés no he plorat, però recordo que vaig plorar quan em vaig acomiadar d'ella perquè era l'única amb qui havia connectat. Crec que plorava els anys d'acumulació i fracàs. Llavors vaig congelar la decisió i vaig continuar amb la meva vida durant dos anys, bastant més relaxada, fins que ho vaig tornar a intentar i vaig canviar de clínica. I, en aquesta altra, bastant millor.

MARC ROVIRA

Primer, perquè vaig acabar tenint la meva filla, però també perquè el tracte humà va ser molt diferent.

**M.A.:** Jo només he fet un tractament de reproducció assistida, que va ser per ovodonació després d'haver tingut quatre avortaments de repetició. El que recordo és la sensació de tenir molt clar que aquell no era el meu camí. Després de tot el temps que portava intentant-ho de forma natural, allò va ser el que em va donar la força per dir "Prou. És l'últim intent".

**La Míriam es va posar un límit, i ella i la seva parella van decidir deixar d'intentar-ho. A l'epíleg del seu llibre, la Maria dedica unes paraules a totes les dones que han desitjat ser mare i no ho han aconseguit: "I ho heu deixat córrer. Hi heu renunciat. Aquest, per a mi, és el veritable coratge". Per què aquestes paraules?**

**M.C.:** Durant tots aquests anys el que em feia més por de tot era haver de renunciar a l'opció de gestar. Però tampoc volia que la meva vida es convertís en allò i no gaudir de la resta. Perquè al final això és com una escurabutxaques. Penses "Hi dec ser a prop, vinga un altre intent". Però cada intent són 5.000 euros. A més de posar-hi el cos i passar per processos superdolorosos. Per tant, t'has d'anar revisant i preguntar-te fins a on vols arribar. Em vull posar un límit? I també era molt conscient que després de caminar tant, aquest túnel podia no tenir sortida i hauria de girar cua després d'haver-ho provat durant set anys. Sabia que això podia passar i em feia molta por la frustració que podia sentir. Del segon tractament de fecundació *in vitro* van resultar set embrions. Els dos primers van anar malament i el tercer és la meva filla. I el meu límit l'havia establert en aquests embrions. Si cap funcionava, aquí s'acabava l'aventura. Ja tinc una edat, m'hi he deixat molt de temps i molts diners, quasi una dècada, en què no he fet viatges, no he sortit, no he anat a festivals... És una càrrega mental i una motxilla. Per sort, va néixer la meva filla. I per això l'epíleg del llibre està dedicat a les que sí que van haver d'enfrontar-se a aquesta decisió que a mi em feia tanta por.

**"Hi ha una cicatriu. No pots oblidar que has estat vuit anys intentant ser mare però això no vol dir que no puguis estar bé"**

**M.A.:** Jo era de les que deien "Si no puc ser mare, em moro". I no, per no ser mare no es mor ningú. Els límits els vaig anar posant en relació amb el que m'anava passant. Quan vaig prendre la decisió de parar és perquè estava en pau amb mi mateixa. Sentia que havia fet tot el que havia pogut i també hi havia una cosa dins meu que em deia "Jo mereixo estar bé, mereixo ser feliç". Que no vol dir que no ho fos, no vaig deixar la meva vida pendent per tenir un fill, però sí que era una constant, perquè sempre tenia allò al cap. I vaig dir "Fins aquí, no sé què vindrà ni què passarà", però en prendre la decisió vaig sentir un alliberament. I per a mi no significa tornar enrere sinó anar endavant.

**Aquesta és una realitat que no es mostra i hi ha altres finals feliços.**

**M.A.:** Quan vaig prendre la decisió vaig pensar "No pot ser que sigui l'única dona del món que ha intentat ser mare i no ho ha aconseguit". I per això sempre poso molta força en la necessitat de tenir referents. ¿Per què no puc dir que he volgut ser mare i no he pogut ser-ho? Hi ha dies que m'encantava contestar això [quan la gent preguntava si tindria fills]. Prendre la decisió em va donar molta força a explicar les coses tal com eren. Tenia 41 anys quan vaig decidir no seguir, podia haver continuat, hi havia alternatives, però és que no vaig voler. Cal acceptar que hi ha coses que no passaran per molt que hi posis tot de la teva part. A veure, ha sigut un procés. He estat fent teràpia i també m'he format com a terapeuta, he fet un procés molt bèstia de desenvolupament personal i de creixement. I entenc que hi ha dones que no ho estan vivint com jo. Em sento una privilegiada perquè he pogut fer tot això, que m'ha ajudat a estar com estic avui dia. Jo avui estic feliç, tranquil·la, en pau i il·lusionada per la vida. No tinc por d'envellir sense fills. Òbviament, hi ha una cicatriu d'aquesta ferida. No pots oblidar que has estat vuit anys intentant ser mare i tot el que has posat per ser-ho, però això no vol dir que no puguis estar bé.

**Com convivíeu en el seu moment amb els embarassos del voltant?**

**M.C.:** Amb tota la dignitat possible! Te n'alegres per l'altra però hi ha una part que penses "Hòstia, jo per què soc tan desgraciada?" La meva millor amiga va tenir dos fills en tot aquest temps i me'ls estimo, però en aquell moment et sents bruta per tenir enveja.

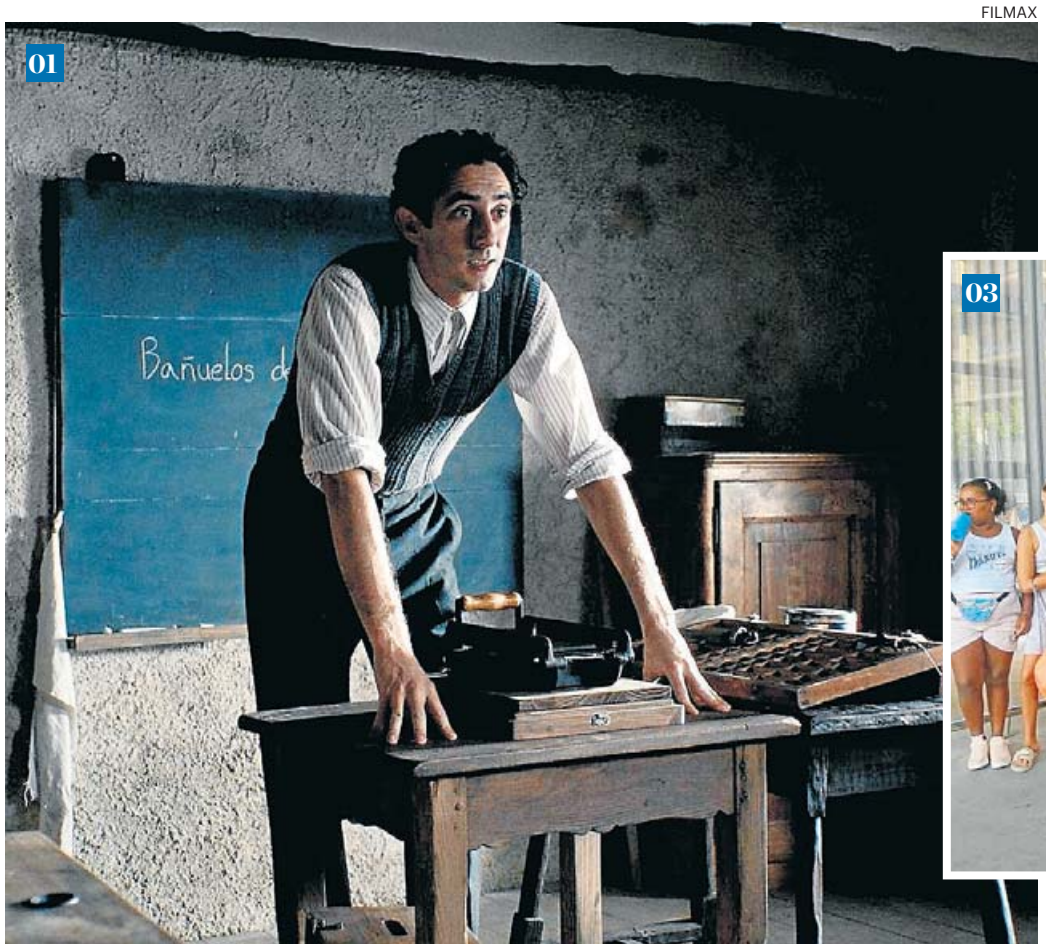
**M.A.:** Totes les meves amigues es van quedar embarassades, fins i tot les que deien que no volien. I la meva germana, esclar. Vam viure la seva maternitat i la meva no maternitat a la vegada. Vam parlar molt, ens vam revisar molt, què necessites tu, què necessito jo. I enfadar-nos, també. A totes les dones que acompanyo sempre els dic el mateix "Les emocions no es trien, tu no estàs obligada a alegrar-te'n". Si la teva germana o la teva amiga es queda embarassada i tu no te n'alegres, no et fustiguis. Tens dret a no alegrar-te'n. Potser en aquell moment estàs sentint tristesa o enveja, i està bé, deixa-t'ho sentir. Després anirà canviant.

**Com esteu ara?**

**M.C.:** Per a mi ara és una època passada i superada, i també costosa i dolorosa. Es barrejaven moltes coses, ja que també s'ajuntava la malaltia [pateix esclerosi múltiple]. I és el que deia abans la Míriam, és com una cicatriu. És com haver passat una cosa traumàtica, però ha valgut la pena perquè ara tinc la xiqueta. Penso que tant de bo no ho hagués hagut de passar, però ho tornaria a passar sabent que la tindria a ella.

**M.A.:** És curiós perquè jo tinc la mateixa sensació: sento que això que m'ha passat m'ha portat on soc avui. No m'alegro del que m'ha passat, però sí que m'alegro del que he fet amb el que m'ha passat i en la persona en què m'ha convertit. M'ha permès conèixer parts de mi que no sabia que existien. M'he pogut formar i estic acompanyant dones. Ha sigut un procés de la meva vida i l'he integrat. L'objectiu final de totes les dones que intentem ser mares és tenir un fill, però a vegades no arriba i arriben altres coses.

FILMAX




CEDIDA

CEDIDA

**01. Fotograma de la pel·lícula *El mestre que va prometre el mar*.**

**02. Una de les poques fotos que es conserven de Benaiges amb els seus alumnes.**

**03. Part del grup que arribarà a Mont-roig del Camp.**

# El somni del mestre Benaiges es fa, per fi, realitat

## Una trentena d'infants gaudiran per primer cop del mar gràcies a l'Associació Escola Benaiges, dedicada a la memòria del mestre republicà

**Jordi Mumbrú** _ El viatge acaba de començar. Gairebé 90 anys després, 29 nens i nenes van començar dilluns una excursió que durarà tot una setmana i que els portarà avui fins a Mont-roig del Camp (Baix Camp), on gaudiran del mar per primer cop. "Alguns d'aquests nens no han vist mai el mar i altres sí que l'han vist, però per patir-lo. Per exemple, travessant-lo en una pastera. El que tenen en comú tots aquests nens és que mai n'han gaudit", explica Carlos Díez Hernando, un dels responsables d'aquesta història. Díez és un professor madrileny que després de veure la pel·lícula *El mestre que va prometre el mar* (2023) va sentir que havia de fer alguna cosa. Juntament amb una altra professora, Teresa Vacas Lobato, es va posar en contacte amb l'Associació Escola Benaiges, de Bañuelos de Bureba (Burgos), el poble on va anar a viure el mestre de Mont-roig del Camp Antoni Benaiges l'any 1934. Un dels seus projectes era portar els infants d'aquella escola fins al seu poble natal perquè poguessin veure el mar, però el cop d'estat feixista ho va impedir. Benaiges va morir assassinat pels falangistes una setmana després de la sublevació, el 25 de juliol del 1936. Colpits per la pel·lícula, Díez i Vacas van anar fins a Bañuelos de Bureba el 2 de maig i es van reunir amb els membres de l'associació, que són un matrimoni jubilat que es diuen Javier González i Ascensión Rojas, *Choni*. "No han passat ni dos mesos, però és que tot ha sigut molt fàcil", diu Díez, sorprès per les facilitats que han posat tots els actors d'aquesta història, des d'alcaldes fins a museus i entitats socials, passant per la Renfe.

### D'ATAPUERCA A PORT AVENTURA

El viatge va començar dilluns. Un grup de nens de Polígono la Cartuja (un barri molt pobre de Granada) van anar en tren fins a Madrid. Allà van anar fins a la Cañada Real, un barri també molt degradat de la capital espanyola, on van conèixer la resta dels infants que faran aquest viatge. Dimarts van començar una aventura que els ha portat pel Parc Arqueològic d'Atapuerca, Miranda de Ebro i Bañuelos de Bureba, on han conegut l'escola del mestre Benaiges. Han visitat també Logroño, Navarra, Maella (Baix Aragó) i han enfilat cap a Mont-roig del Camp, on està previst que arribin avui al migdia. "Serà el moment culminant", diu Díez. Allà coneixeran el poble d'on va sortir el mestre i també coneixeran el mar. De fet, dormiran pràcticament davant del mar, ja que l'Ajuntament de Mont-roig del Camp ofereix als infants dues nits al càmping La Torre del Sol, que està a primera línia, a més de tots els àpats fins dilluns. "Nosaltres l'única cosa que hem fet és posar-nos al servei de l'associació i dels dos professors, que són els que tenen tot el mèrit", explica amb humilitat l'alcalde Fran Morancho.

L'endemà de totes aquestes emocions, els infants passaran el dia a Port Aventura, gràcies a un acord que l'Ajuntament de Cambrils ha tancat amb el parc. I dilluns tornaran en tren a casa seva. Gratis, gràcies a Renfe. "Sembla increïble que una iniciativa del segle passat encara sigui vàlida en un país desenvolupat", reflexiona Morancho, en referència a la pobresa infantil que provoca que hi hagi infants que no puguin gaudir del mar. I també lamenta que "aquells que van matar el mestre" durant el cop d'estat "tornin a treure el cap". Díez, en canvi, insisteix a posar l'accent en l'altra cara de la moneda. "És una victòria i ho demostra el fet que tantes entitats i administracions locals hagin col·laborat en aquest projecte", destaca.

**"És una victòria, i ho demostra el fet que tantes entitats hagin col·laborat", diu Díez**

Van començar amb un *crowdfunding* que encara funciona i que està rebent moltes més aportacions de les que esperaven, i la bola es va anar fent cada cop més grossa. Els organitzadors són l'Associació Escola Benaiges, l'Associació Tabadol i l'Associació d'Educadores Maria de Borja, però la llista d'agraïments a tots els que han col·laborat és llarguíssima: Productora Filmax, Museu de l'Evolució Humana, Blanquerna (delegació de la Generalitat de Catalunya a Madrid), Centre d'Estudis Maellans, Red Memoria, La Barranca (associació per a la preservació de la memòria històrica a la Rioja), Ajuntament de Mont-roig del Camp, Ajuntament de Cambrils, Renfe, Alberto Conejero...

"Era un mes de juliol quan el mestre preparava aquest viatge. El viatge s'hauria fet si no arriba a ser per aquell cop d'estat. El que farem aquest mes de juliol és una cosa de sentit comú. I, si a algú li molesta, que s'ho faci mirar", diu Díez.

**MAGDA MINGUET**
**Professora**

# Els joves que no són notícia (però que ho haurien de ser)

PERE TORDERA

**Com cada juny els meus alumnes han anat a la selectivitat** i com cada juny els meus fills han acabat el curs escolar i l'esplai. Sembla que no hi hagi cap relació, però els dos temes m'han fet pensar molt. Us ho explico. Els *monis* de l'esplai dels meus fills han estat els encarregats de fer el pregó de la festa major del meu poble, Calafell. Per preparar aquest pregó van redactar el text, van dividir-lo per fer que els nens hi participessin, van assajar tota la tarda i finalment van pujar a l'escenari i van llegir-lo feliços i il·lusionats d'haver estat escollits els pregoners d'enguany.

Això és només un exemple de la quantitat d'hores que suposa preparar qualsevol cosa amb nens. Ja no us dic unes colònies, una esquiada o entretenir-los tres hores cada dissabte amb activitats que, a més, siguin inclusives i transmetin valors. Recordem, per si de cas, que tot això és sense cobrar. De fet, als *monis* de Calafell l'esplai els és deficitari perquè no tenen ajudes ni per a la zona blava. A pagar com tothom.

Perdoneu, però tota aquesta implicació i tot aquest temps de voluntariat, com és que no pondera? Com pot ser que això no tingui cap reconeixement públic ni obri portes de cara a futurs estudis? Resulta que si tens més d'un 9 a la part comuna de la selectivitat reps una distinció pública (ben merescuda, eh, això no ho qüestiono), però ¿si has estat dedicant tots els teus dissabtes a fer de monitor d'esplai no hi ha cap menció? Que tot es limiti a números, a la nota de tall, a la nota mitjana i les assignatures que ponderen ho trobo tan limitant i frustrant que no m'estranya que alguns joves no vulguin ni fer batxillerat.

## JOVES ENTREGATS

És moment de donar visibilitat i fer més entrevistes a joves entregats i no només als que han tret la millor nota de Catalunya. Cada any veiem els millors dels millors, els que han tret un 10. Sabem les seves tècniques d'estudi o si toquen el piano. I no, no els vull treure cap mèrit, em sembla genial que es valori el seu esforç. Però hi ha molts joves que fan altres coses: alguns llegeixen llibres i després escriuen ressenyes a Instagram per encomanar el gust per la lectura. D'altres van a la ràdio del seu poble i fan, també de franc, un programa setmanal. Però per entrar a periodisme això no es té en compte: han de treure quasi un 13 i si han fet 5 anys de ràdio gratis... doncs moltes gràcies.

**Cal donar visibilitat i fer més entrevistes a joves entregats i no només als que han tret la millor nota**

Ens ho hem de fer mirar. Sempre que parlo del tema esplai penso molt en l'article sobre els monitors que en va fer Carles Capdevila. I veig que passen els anys i estem igual: en seguim fent escrits, però la seva tasca encara està molt invisibilitzada. Només es parla dels mèrits dels joves al juny, perquè han tret un 10 o perquè el van treure fa 20 anys i ara treballen a la NASA. Ens omplim la boca valorant l'empatia i parlant de cuidar més la salut mental, però al final tot es redueix a parlar de les notes. Crec que és heroic donar-se als altres, implicar-se en el teixit associatiu i fer coses per a la comunitat. Perquè, al final, la selectivitat només és un número.

EL CEP I LA NANSA EDICIONS AQUEST ESTIU ET RECOMANA
LA BROMA DEL MICO PETIT
JO PRIMER!
Un dia de CAQUES
LA PITJOR COLLA DE LA HISTÒRIA
LA PITJOR COLLA DE LA HISTÒRIA
MIA
EL CEP I LA NANSA
EDICIONS
www.elcepilanansa.com

QUÈ HI HA PER MENJAR?

# Cinc begudes saludables per aguantar la calor

## Sense oblidar l'aigua, hi ha boníssimes opcions per recuperar les sals minerals perdudes

JOANA COSTA
Periodista

Quan la calor és forta, com passa molts dies d'estiu, convé hidratar-se al màxim, especialment si s'estan fent activitats a l'aire lliure. La recuperació de les sals minerals és de gran importància per al bon funcionament dels engranatges corporals, així que cal tenir presents algunes solucions perquè la canalla estigui ben hidratada durant aquestes jornades, especialment si van al casal i passen tot el dia fent activitats de gran consum d'energia. Tanmateix, segons assenyalen tots els comitès pediàtrics locals i internacionals, l'aigua és la millor de les begudes, pels seus beneficis en hidratació i sals minerals (sempre se n'ha de tenir una ampolla a mà), però tampoc s'ha d'oblidar que també per als infants el juliol és un moment de lleure i se'ls pot premiar amb vies intermèdies.

GETTY

### Llet fresca

La llet és, segons els pediatres de l'American Academy of Pediatrics (AAP), una font de calci, vitamina D, proteïna, vitamina A i zinc, tots ells elements vitals per a un creixement i desenvolupament sa. Aquest aliment conté sucres naturals a través a la lactosa i els nutrients que la canalla necessita. És important, a l'hora de comprar-ne, vigilar que l'únic ingredient sigui la llet, i no altres variants que aporten sucres, aromes i altres ingredients afegits. Un glop de llet fresca serà una benedicció per a l'ànima.

GETTY

### Suc de síndria

La síndria és la reina de les fruites de l'estiu pel que fa a hidratació. Té una gran quantitat d'aigua, així com de vitamines. Tot i que els pediatres aconsellen limitar la quantitat de suc que beu la canalla (perquè no tenen fibra i poden contribuir a alguns problemes de salut com l'obesitat i les càries dentals), de tant en tant es pot prendre una beguda refrescant d'aquestes característiques. Des de l'AAP limiten la quantitat a tres quarts de tassa al dia entre els 4 i els 6 anys.

### Batut de maduixa i plàtan

Els batuts conserven tots els nutrients i vitamines i són fàcils de pair, i a més a més de fruita es poden fer de verdura per ampliar les opcions pel que fa als ingredients. Se'ls pot afegir gel picat perquè es converteixin en una refrescant proposta. La seva base és la llet o el iogurt, i conserven tota la fibra dels ingredients que incorporen, per això atipen. Només cal una batedora de got i afegir-hi tots els ingredients. En aquest cas, llet, maduixes, plàtan i gel.

GETTY

### Batut de mango

El mango és una altra de les fruites reines de l'estiu. El seu gust dolç però alhora vellutat el converteix en una fruita d'allò més gustosa. Combinada amb llet i gel és una beguda perfecta per refrescar i aportar grans quantitats de vitamines. Una possible recepta implica pelar tres mangos madurs de mida gran, afegir-hi tres tasses de llet, una culleradeta de suc de llimona per lligar-ho, sis glaçons, sucre al gust (no més de dues cullerades) i, opcionalment per a l'acabat, ametlla molta. Cal triturar-ho tot a la batedora i estarà preparat per beure-s'ho.

GETTY

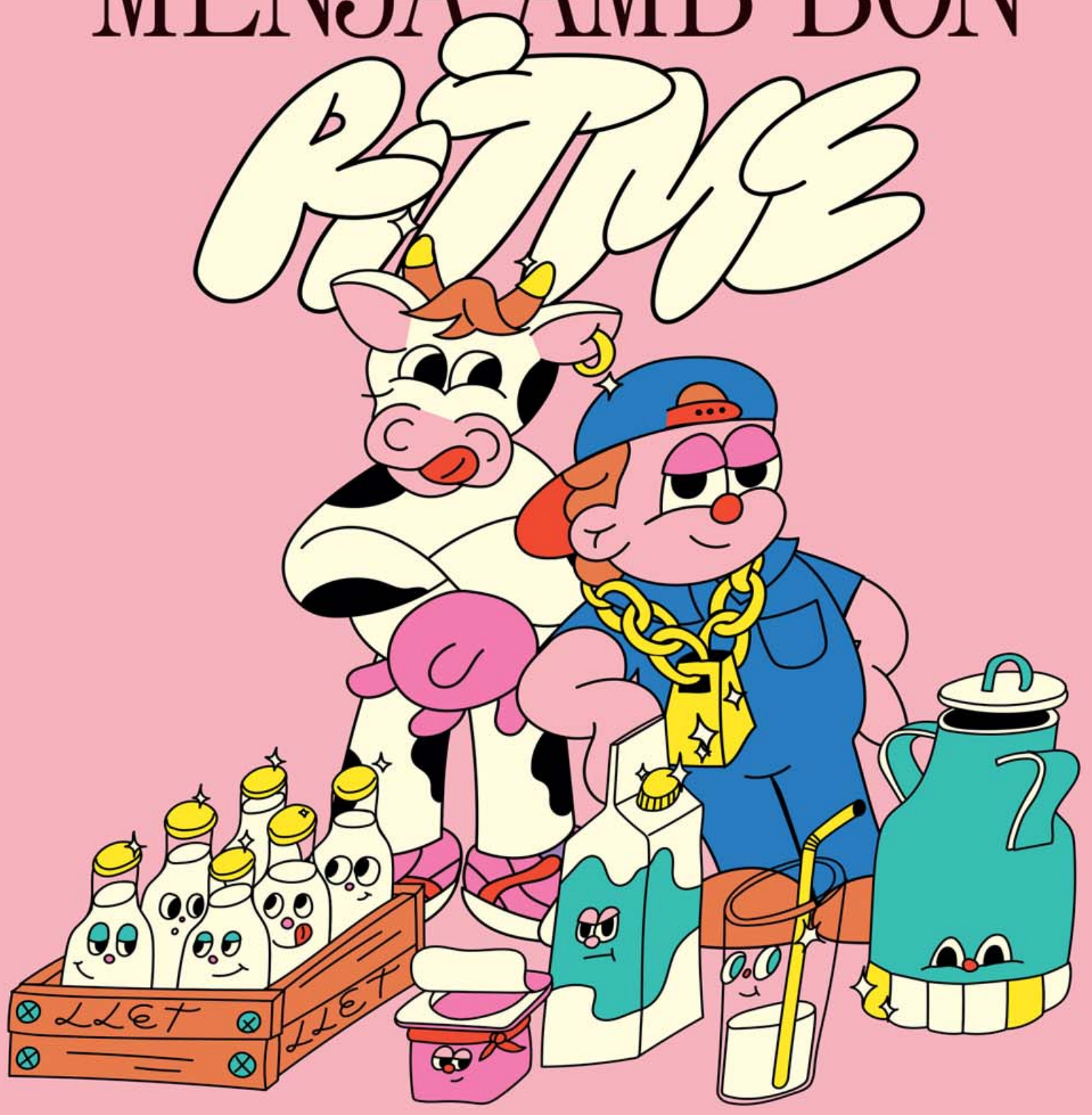
### Batut de meló i plàtan

L'altra gran fruita de la temporada és el meló, d'un gust suau que sol agradar a la canalla. El seu ús en batuts resulta molt interessant, especialment quan es combina amb altres fruites com el plàtan, amb el qual aconsegueix guanyar en textura i dolçor. Cal una unitat de meló petita per una de plàtan, un litre de llet (o de beguda vegetal), una mica de sucre i glaçons. Aquests ingredients s'han de batre i servir per degustar-ne el resultat o guardar-lo a la motxilla per emportar-se'l al casal d'estiu.

GETTY

MENJA AMB BÓN

RITME




# BEURE LLET CADA DIA ENS AJUDA A SEGUIR EL RITME.

**El nostre centre educatiu participa en el Programa Escolar de Llet i Productes Làctics de la Unió Europea, amb ajuda econòmica de la Unió.**

Generalitat de Catalunya

# Francesc Puiggròs ‘Putxi’

# Amb la meva parella sovint intentem abraçar-nos un parell de minuts, per connectar”

AIXÍ FA DE PARE

FRANCESC ORTEU

**Músic, veu del grup de música Reggae per Xics i pare de l’Ot, de 6 anys. També és grafista director d’art de pel·lícules, escenògraf i creatiu publicitari. L’últim disc de Reggae per Xics és *El cuc quàntic*. Mireu amb els fills *www.reggaeperxics.com***

JR PUIG

La Laia i jo tenim clar de quina manera volem educar els fills, però és inevitable que apareguin maneres de fer que vam viure en la nostra infància i que no volem perpetuar. Quan apareixen, mirem d’estar-hi atents i comentar-ho per veure-ho des d’un vessant objectiu.

**Per exemple?**
Quan l’Ot em planteja un nou repte com a pare, una gestió emocional concreta com una emprenyada o un disgust al parc, amb els seus amics, instintivament li restaria importància i buscaria tranquil·litzar-lo ràpidament amb un “no passa res”. Però des que té més ús de raó intento raonar-li molt bé les coses i que ell mateix tregui les seves pròpies conclusions.

**“No passa res”, quina gran frase per treure’ns els fills de sobre.**
Per molt insignificant que representi per a mi allò que m’explica el meu fill, sovint per a ell és important. Aquest fet em remunta a la meva criança, on el “no passa res” i el “no siguis exagerat” estava a l’ordre del dia. I això no ho dic per criticar. De fet, com més bé intento fer-ho, més m’adono que, al cap i a la fi, tots intentem fer-ho de la millor manera possible, igual que els nostres pares. Amb més o menys fortuna, intentem fer-ho bé.

**Què més intentes evitar?**
Intento evitar l’esbroncada, apujar el to, encara que no sempre ho aconsegueixi. Crec fermament que l’autoritat no passa per cridar o fer les coses “perquè ho dic jo”. Amb les frustracions i les emprenyades de l’Ot, intento que ell mateix analitzi la situació, al seu nivell i de la manera més objectiva possible. Jo també procuro argumentar-li totes les decisions que prenc. Evitar l’esbroncada és complicadíssim. Amb el càstig, però, ens en sortim millor. Val a dir que l’Ot ens ho posa bastant fàcil.

**Què et relaxa? Com trobes el teu espai?**
Intento escapar-me a la muntanya, caminant o amb la bici, però passa menys del que voldria. També cuido el meu jardí de bonsais. Soc aficionat a la botànica i m’encanta cuidar el jardí i fer les meves *xapusses*. Ja en tinc 46 i, pel que diuen, és una cosa pròpia de l’edat, ha, ha, ha.

**I el fill, s’hi suma?**
Aquest curs l’Ot ha fet de jardiner a l’escola i ja té la seva pròpia producció de bonsais, tot i que li he d’anar un xic al darrere perquè se’n recordi de regar-los. Ell s’enganxa molt a tot el que faig. Quan dissenyo llibres, ell també en vol dissenyar. Quan preparo algun rodatge i li comento les escenes, sempre m’ofereix coses seves per dur d’escenografia. Quan preparem un nou espectacle, ell prepara el nou *attrezzo*.

**Quina rutina diària cal preservar?**
Sopar junts. És un moment ideal per compartir les fites o les preocupacions del dia. Tenim una caixa imaginària on, al llarg del dia, anem posant les preocupacions. I és quan sopem que l’obrim i les comentem.

**I com cuides la Laia, la teva parella?**
Sabem que és òptim trobar un espai setmanal on puguem estar sols i parlar. Però a la pràctica és complicat. Sempre pots buscar un cangur per donar-li una sorpresa i anar al teatre, al cine, a sopar o fer un frànkfurt ràpid on havíem anat tantes vegades quan festejàvem. O a vegades sorgeixen connexions ximples que et fan recordar per què ens vam triar. Sovint intentem abraçar-nos un parell de minuts, per connectar.

**M’agrada molt això de l’abraçada. Quina manera més senzilla d’estimar i que sovint oblidem.**
El més complicat és el dia a dia. Cal dir aquelles paraules, fer aquella mirada, trobar moments de complicitat, aquell petit detall que fa que t’enamoris més cada dia. Això costa perquè la criança ens atropella. La intimitat ha desaparegut. Amb l’Ot, improvisar un bany de sals amb tot el lavabo ple d’espelmes comença a ser bastant impossible.

**I tan fàcil com era trobar aquests moments abans de ser pare.**
Ara paro molta atenció a tots els detalls que conformen la meva experiència com a pare i la criança. A vegades percebo el temps com si viatgés en una nau a la velocitat de la llum. Sovint, entre plors i renecs, sembla que el temps s’aturi i se’t fa etern. És fascinant veure com vius el temps a remolc dels petits de casa.

**Acabem amb una anècdota.**
Ara mateix no em ve res al cap, tot i que t’haig de dir que el festival de pets que tenim a l’hora d’anar a dormir ens fa riure bastant.